SAKURA

2026 September
Vol.64



朝起きるのがツラい。その気持ち、痛いほどわかります。

その腰痛、一生付き合うつもりですか？

Contents

01　～激しい腰痛と足のしびれ～　「腰椎椎間板ヘルニア」はどんな病気？　整形外科部長　駒　直樹
03　腰椎椎間板ヘルニアを予防しましょう！　リハビリテーション技術室長（理学療法士）　髙木　清仁
　　脊椎・脳神経の手術支援システムを導入しています！
　　健康ハートの日 in 春日井市民病院を開催しました
04　当院で実施している出生前検査について　産婦人科医長　大脇　太郎
05　あらためて考える「歯」の大切さ！　～歯周病の脅威～　歯科口腔外科医長　大竹　啓太
裏表紙　未来の医療者がここに！　～第４回　夏休み医療探検隊を開催しました～

春日井市民病院
Kasugai Municipal Hospital

～激しい腰痛と足のしびれ～

「腰椎椎間板ヘルニア」はどんな病気？

整形外科部長　駒　直樹

腰椎は、背骨の腰を構成する5つの骨です（図1）。

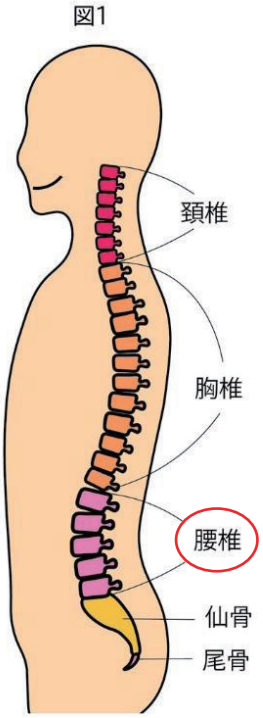


図1

脊椎（背骨）の間には、クッションの役割を果たす椎間板があります。椎間板は、中心部にあるゼリー状の髄核（ずいかく）と、それを取り囲む丈夫な線維輪（せんいりん）から構成されています。

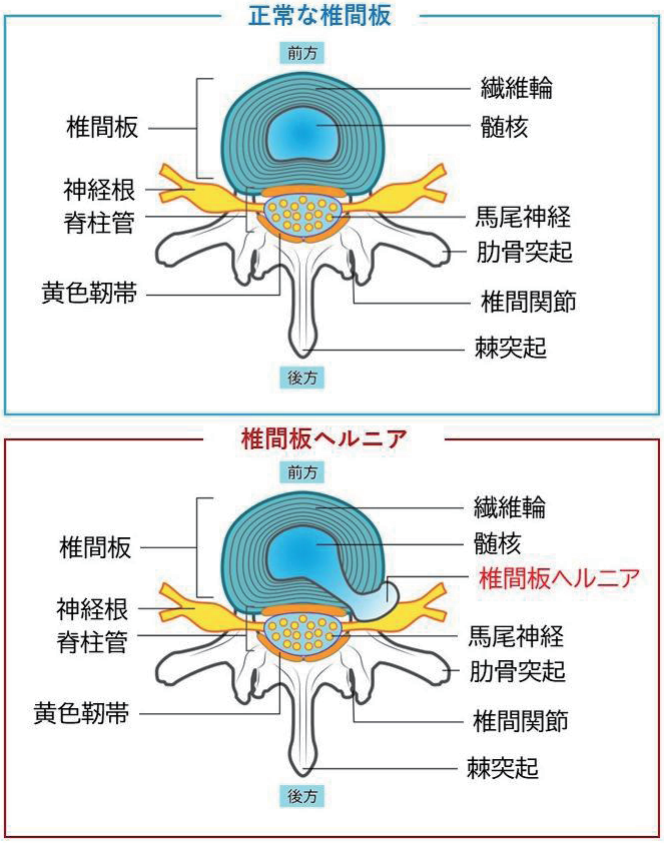


図2



加齢や、重い物を繰り返し持ち上げる動作などにより腰へ負担がかかると、線維輪に亀裂が生じ、中の髄核を主体とした椎間板組織が外へ飛び出すことがあります。この状態を「腰椎椎間板ヘルニア」といいます（図2）。

飛び出した椎間板組織が神経を圧迫したり、神経の周囲に炎症を起こしたりすることで、腰痛や、お尻から足にかけての痛みやしびれなどの症状が現れます（図3）。

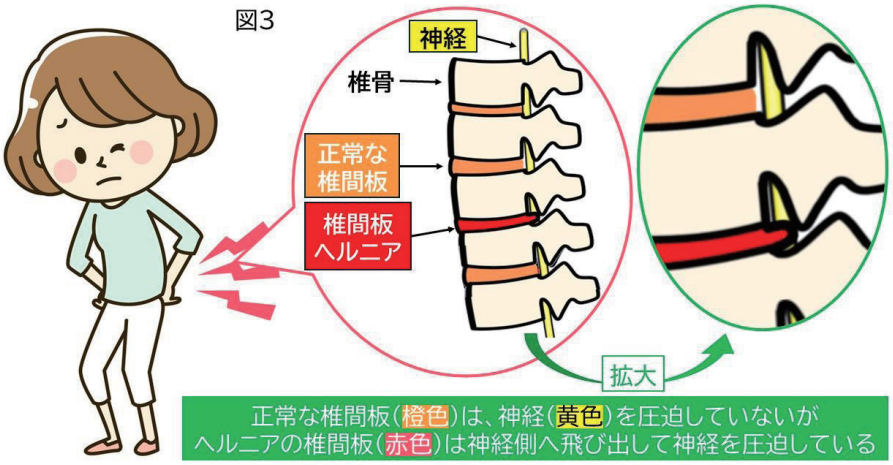


図3

「どんな治療法があるの？」

腰椎椎間板ヘルニアの治療は、「保存療法」「手術」、そして保存療法と手術の間の「椎間板内酵素注入療法」があります。まずは保存療法を行い、症状が改善しない場合には、最適な治療法を選択します。

1. まずは様子を見る「保存療法」（第一選択）

腰椎椎間板ヘルニアでは、多くの患者さんは保存療法で改善します。また、飛び出したヘルニアは時間とともに自然に縮小し、症状が軽くなることも少なくありません。これは、体の免疫細胞が飛び出したヘルニアを少しずつ吸収するためと考えられています。

- 薬物療法：痛みやしびれを和らげる薬の内服
- リハビリテーション：ストレッチや筋力トレーニングなどを行い、腰への負担の軽減
- ブロック注射：症状の原因となっている神経の周囲に、局所麻酔薬や炎症を抑える薬を注射し、痛みやしびれを和らげる。

2. 神経の圧迫を直接取り除く「手術」

保存療法を続けても強い痛みやしびれが改善しない場合には、手術を検討します。手術では、飛び出した椎間板（ヘルニア）を取り除き、神経への圧迫を解除します。現在では、顕微鏡や内視鏡を用いた体への負担が少ない手術が主流です。

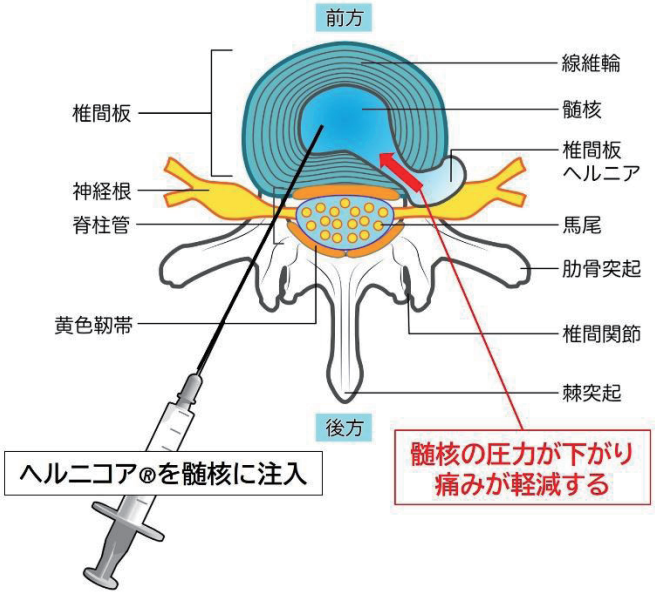
「足に力が入らない」「尿や便が出にくい、あるいは漏れてしまう」「股の間の感覚が鈍い」といった症状が現れた場合は神経が強く圧迫されている可能性があります。早めの診察が必要で手術を要することもありますので、様子を見ず、速やかに整形外科を受診してください。

※　当院では、脊椎手術を正確・安全に行なえるナビゲーションシステムが導入されています。詳しくは3ページをご覧ください。

3．保存療法と手術の間の選択肢「椎間板内酵素注入療法（ヘルニコア®注入療法）」

「薬やリハビリではよくならないけれど、手術はできれば避けたい」という方のための選択肢として、保存療法と手術の間の「椎間板内酵素注入療法」があります。背中を切る手術ではなく、椎間板内に薬を直接注射して、ヘルニアを縮小させる治療です。健康保険も適用です。

ヘルニコア®は、椎間板の髄核に多く含まれる成分に作用し、水分を保持する力を弱める酵素です。これを椎間板に注射すると、髄核の水分が減って徐々に縮小し、飛び出したヘルニアによる神経の圧迫が軽減され、足の痛みやしびれなどの症状の改善が期待できます（図4）。



椎間板内酵素注入療法は、体への負担が少ない低侵襲な治療ですが、すべての患者さんが対象となるわけではありません。

（手術時間と入院期間）

- 局所麻酔を使い、15～30分程度の注射で終わります。
- 日帰り、または一泊二日での治療が可能で、早く仕事や家事に復帰できます。

（治療を受けられる方の条件）

すべてのヘルニアに効果があるわけではなく、次の条件に合う方が対象です。

- 薬やリハビリテーションなどの保存療法を続けても症状が改善しない方
- MRIなどの画像検査で、治療効果が期待できるタイプのヘルニアと診断された方
- 過去に「ヘルニコア®」による治療を受けたことがない方（この薬では抗体ができる可能性があるため、原則として一生に一度しか投与できません。）

（知っておいてほしい注意点と副作用）

- アレルギー反応（アナフィラキシー）：約1～2%の割合で、発疹や息苦しさなどのアレルギー症状が出ることがあります。そのため、治療後は一定時間、院内で経過を観察します。
- 一時的な腰の痛み：ヘルニコア®の作用により、髄核が縮小する過程で、一時的に腰痛が強くなることがあります。多くは数日から数週間で自然に軽快し、痛み止めなどで対応できます。
- 効果を感じるまで数週間から数か月かかります。
- 治療後1週間の過ごし方：お薬が椎間板の中で少しずつ作用する大切な時期です。重い物を持つ、腰を大きくひねる、激しい運動をするなど、腰に負担のかかる動作はできるだけ控え、腰をいたわって過ごしましょう。

「おわりに」

「これくらいの痛みで病院に行くのは大げさかな…」「休んでいればそのうち治るだろう」と、受診を迷う方は少なくありません。お仕事や家事、ご家族のために、ついつい自分の体を後回しにしてしまうお気持ち、よく分かります。しかし、腰痛、足の痛み・しびれは「少し休んで」、「体をいたわって」という体からの大切なサインです。早めの診断や治療が必要な病気が隠れている場合もあります。私たち脊椎外科医は、診察や検査を通して、痛みの原因を明らかにし、一人ひとりの症状や生活に合わせた最適な治療をご提案します。「これくらいで受診してもいいのかな」と心配する必要はありません。「念のために診てもらおう」という軽い気持ちで構いません。痛みやしびれを我慢する毎日ではなく、安心して仕事や趣味、日常生活を送れる毎日を取り戻すために、ぜひ一度、脊椎外科専門医へご相談ください。

当院では、保存療法から椎間板内酵素注入療法（ヘルニコア®）、必要に応じた手術まで幅広く対応しています。一人で悩まず、気軽にご相談ください。皆さまが痛みを気にすることなく、笑顔で毎日を過ごせるよう、全力でサポートさせていただきます。

※　当院の脊椎外科は、整形外科と脳神経外科で診療を行っています。

整形外科
ホームページ

脳神経外科
ホームページ

腰椎椎間板ヘルニアを予防しましょう！

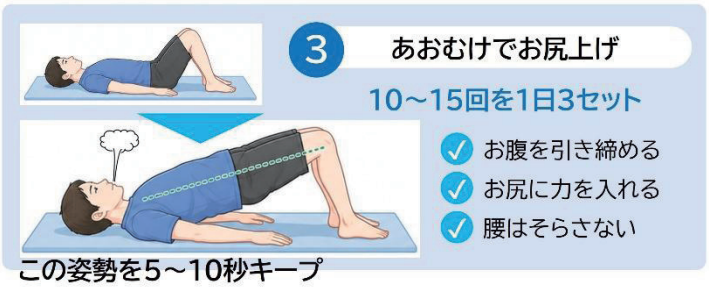
リハビリテーション技術室長（理学療法士）　髙木　清仁

腰椎椎間板ヘルニアの予防のために、最も重要なのは「背骨の柔軟性の維持」と「インナーマッスル（身体の表面からは見えない骨や関節に近い深い層に位置する筋肉）の強化」です。今回は自宅ででき、安全で効果的に行える３つの体操を厳選してまとめました。ぜひ試してみてください！

※　痛みがある場合は無理をしないで中止してください。







脊椎・脳神経の手術支援システムを導入しています！


写真提供：日本メドトロニック株式会社

車のカーナビが目的地までの最適なルートを示すように、手術中に脳・骨・血管の位置をミリ単位で正確にガイドする最新システムです。これにより、脳神経外科・脊椎外科・耳鼻科の精密な手術において、より安全で身体への負担が少ない治療が可能になりました。

- 大事な神経や血管の損傷リスクを極限まで減らします。
- 手術の傷口が小さく済み、回復が早くなります。
- 手術時間が短くなり、身体への負担が軽減します。

健康ハートの日 in 春日井市民病院を開催しました



広告使用は日本循環器協会の許可済

春日井市民病院では８月６日（木）、「健康ハートの日 in 春日井市民病院」を開催しました。ファイティングイーグルス名古屋のご協力のもと、健康的なイメージを持つバスケットボールの力を地域の皆さんの心へ届けるとともに、心臓病予防について一緒に考える参加型イベントとなりました。

学んで、相談して

会場では、心不全予防や生活習慣、高血圧・糖尿病について、医師、看護師、薬剤師、心臓リハビリテーション指導士などが相談に対応しました。循環器疾患は、血圧管理、食事、運動、禁煙、継続的な受診といった日々の取り組みによって、予防や再発予防につなげることができます。展示と相談を通して、参加者の皆さんにご自身の健康を見つめ直していただく機会となりました。

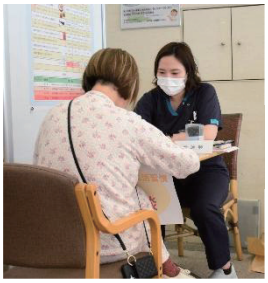
リードくんも来院！

ファイティングイーグルス名古屋の公式マスコット、リードくんも会場に登場しました。心不全療養指導士との楽しいやりとりや、来場者との写真撮影・サイン会で、会場は笑顔に包まれました。









毎年８月10日（はあと）は、健康ハートの日です。
前後の日程では、心臓病予防の啓発のために、心血管疾患の予防と早期発見を促すことを目的とした活動が全国的に行われています（主催：日本循環器協会、日本心臓財団、日本循環器学会、日本AED財団）。

当院で実施している出生前検査について

産婦人科医長　大脇　太郎



○ 出生前検査とは

出生前検査とは、妊娠中に、お腹の赤ちゃんに生まれつきの病気や染色体の変化などについて調べる検査です。妊婦健診とは異なり、すべての妊婦さんが受ける検査ではなく、**希望される方が十分な説明を受けたうえで選択する検査です。**出生前検査は、赤ちゃんの状態を知ることで、生まれた後に必要となる医療や支援について考え、妊婦さんご本人やそのご家族がこれからのことを考えるための機会となります。一方で、現在の医療では、すべての病気や異常がわかるわけではなく、それぞれの検査には**「わかること」**と**「わからないこと」**があります。

羊水検査や絨毛検査は、お腹の赤ちゃんの細胞を直接調べる確定的検査ですが、子宮内から羊水や絨毛を採取する検査で、ごくまれに流産や出血、感染などのリスクがあります。

一方、NIPT や母体血清マーカー検査などの非確定的検査は採血で行うことができ、流産のリスクはありません。ただし、「可能性」を調べる検査であるため、陽性となった場合には羊水検査などによる確定診断が必要となります。

○ NIPT（非侵襲的出生前遺伝学的検査）とは

NIPT は、お母さんの血液中に含まれる赤ちゃん由来の DNA を分析し、21 トリソミー（ダウン症候群）・18 トリソミー（エドワーズ症候群）・13 トリソミー（パトウ症候群）（※）の 3 つの染色体疾患の可能性を調べる非確定的検査です。採血のみで行うことができ、また従来の非確定的検査と比べて精度が高く 3 つの染色体疾患について高い確率で評価できることが特徴です。ただし、診断を確定する検査ではありません。陽性であっても赤ちゃんに病気があると確定するわけではなく、確定診断には羊水検査などが必要です。一方、陰性であってもすべての病気や先天性疾患を否定できるわけではありません。

○当院で実施可能な出生前検査

	非確定的検査		確定的検査
検査名	母体血清マーカー（クアトロマーカー）	NIPT（非侵襲的出生前遺伝学的検査）	羊水検査
実施可能時期	15～18週	10週以降	15～16週以降
調べられる病気	21トリソミー 18トリソミー 神経管閉鎖不全	21トリソミー 18トリソミー 13トリソミー	染色体の病気
検査方法	血液採取	血液採取	羊水採取
感度*1	80%	99%	ほぼ100%
陽性的中率*2（40歳妊婦/21トリソミー）	9.1%	90.9%	ほぼ100%
陽性的中率*2（20歳妊婦/21トリソミー）	1.0%	49.8%	
結果が分かるまでの期間	10日～2週間	1～2週間	2～3週間
流産リスク	なし	なし	0.1～0.3%

*1感度　　：病気を待つ場合に陽性の結果がでる割合
*2陽性的中率：検査結果陽性のうちに実際に疾患をもつ割合。年齢ごとに21トリソミーの出生頻度が異なるため的中率が異なります。

○ 最後に

出生前検査を受けるかどうかに**「正しい答え」**はありません。**検査を受けることも、受けないことも、それぞれ尊重される大切な選択です。**当院では、検査の目的や特徴、結果からわかること・わからないことについて十分にご説明し、ご本人やご家族が納得したうえで選択できるよう、遺伝カウンセリングを行っています。

出生前検査を希望される方だけでなく、「検査について話を聞いてみたい」という方のご相談もお受けしています。出生前検査について知りたいことやご不安なことがありましたら、お気軽に産婦人科スタッフへご相談ください。

※ 21 トリソミー・18 トリソミー・13 トリソミーとは
染色体にはヒトの体や働きの設計図である遺伝子が詰まっています。多くの人の染色体は 46 本あり、常染色体（1～22 番）のペアと、性別に関わる性染色体（X・Y 染色体）のペアからなっています。本来 2 本のペアである染色体が 3 本ある状態をトリソミーといいます。出生に至る可能性のある染色体異常の多くがこの 21 番/18 番/13 番のトリソミーで占められています。

産婦人科
ホームページ

産婦人科
Instagram

あらためて考える「歯」の大切さ！

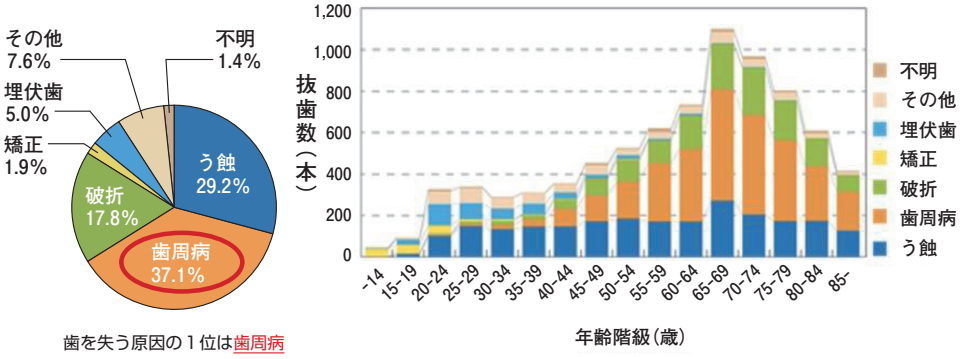
～歯周病の脅威～　歯科口腔外科医長　大竹　啓太



歯を失う原因の第一位は歯周病です。歯周病は全身疾患の中で一番罹患率の高い病気といわれており、35歳以上のほとんどが罹患しているともいわれています。歯周病は痛みなどの自覚症状なく病状が進行するため、Silent Disease（沈黙の病気）という別名も持ちます。病状が進行してやがて歯が揺れ始めたころにはもうすでに歯を残す術はなく、やむなく抜歯となってしまう、そういったケースは実は珍しくありません（図1）。

歯周病の予防については自分でおこなうセルフケアや「かかりつけ歯科医院」で行うプロフェッショナルケアの両方が必要です。後悔をしないためにも定期的な歯科受診をし、歯周病の予防または早期の治療をしてもらうことが自分の歯を守る最善の方法です。

歯を失う原因（図1）

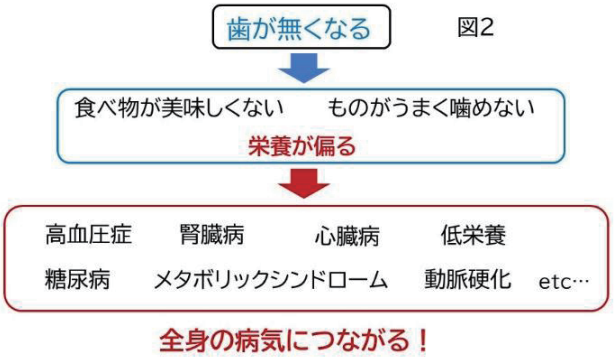


歯がなくなることで起きる問題

歯がなくなるとどのような問題がおきるのでしょうか。まず思いつくのは「ものが噛（かみ）みにくい」ことです。実際に奥歯（小臼歯、大臼歯）が1本欠損するとものを噛む効率は約40％低下するといわれています。

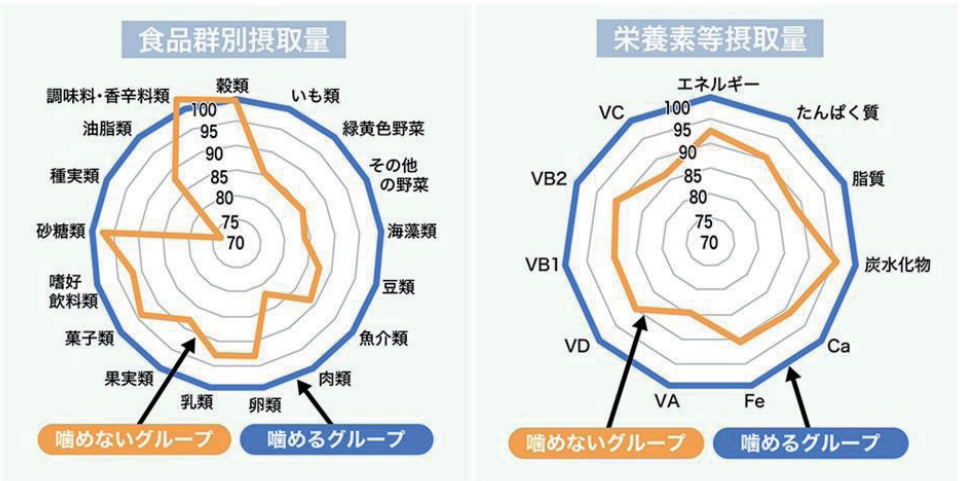
ものが噛みづらくなるとだんだんと食物をよく噛まなくなり丸飲みするようになります。噛まないことで味を感じにくくなり、何を食べても薄味に感じてしまうため自然と濃い味付けを好むようになります。また、食べられる食品も限られるため、栄養も偏ります。その結果、高血圧症や心臓病、糖尿病などの全身疾患を罹患するリスクにもつながってしまいます（図2）。

図2



実際に「噛めるグループ」と「噛めないグループ」での食品群別摂取量と栄養素等摂取量の比較を見ていただくと大きな違いが分かります（図3）。歯周病は口腔内だけでなく摂取栄養素が偏ることで、全身の病気にもつながる病気なのです。

噛めるか噛めないかで、摂取できる栄養素が偏る（図3）



歯がなくなったらどうしたらいいのか

では歯がなくなったらどうしたらいいのでしょう。なくなった歯を補うには義歯、ブリッジ、インプラントが主な治療法として挙げられます。

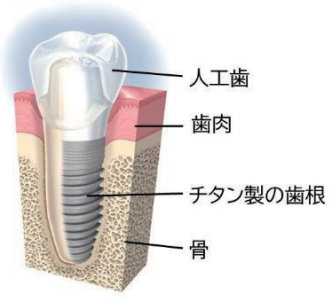
今回はこの中のインプラント治療について少し説明をします。

インプラント治療はチタン製の人工の歯根を顎の骨に埋入し、それを土台にして人工の歯を取り付けて、失った歯を補う治療です（図4）。

チタンでできた人工の歯根はオッセオインテグレーションという現象により顎の骨と強固に接着します。顎の骨にしっかりと接着した人工の歯根で噛む力を負担できるため、天然歯とほぼ変わらないくらいの咬合力を発揮できます。

また入れ歯やブリッジのように周囲の歯に噛む力を負担させる必要がないため周囲の健全な歯に過剰な負担を与えず、残存歯の寿命を短くする心配がありません。

図4



当科のインプラント治療について

前述の通りインプラントは非常に素晴らしい治療ですが、その分治療の技術や的確な診断力が必要な治療でもあります。従来のインプラント治療では、レントゲンやCT画像などを見ながら治療計画を立て、術者の勘によってインプラントを想定した位置に埋入する、という方法が長い間行われてきました。この方法の場合、どれだけ熟練した歯科医師であっても、インプラントが骨を突き抜けたり、顎の骨の中を走行する神経や血管を損傷するリスクがありました。当科では患者さんにより安心してインプラント治療を受けていただけるようにインプラント手術に使用される最新の機器「X－GUIDE」を導入しております（図5）。

図5



X－GUIDEはCT画像を専用のインプラント治療計画ソフトウェアを使用して解析、治療のシミュレーションを行い、手術中には3D－CTデータを確認しながら解析した通りの位置にインプラントを埋入することができる歯科業界初のナビゲーション手術システムです。X－GUIDEを使用することで術中に顎の骨の中を走行する神経や血管を始めとする重要な解剖構造をリアルタイムで確認しながら手術できるため、従来のような手術によるトラブルの発生リスクを大幅に低下させることが可能です（図6）。

また治療技術の他に清潔に手術ができる環境も欠かせません。この度、当院に新たにインプラントセンターを開設いたしました。インプラント手術専用の手術室を設け、手術をより清潔に行えるような環境を整えました（図7）。

図6



図7



自分の歯は失ったら二度と戻ってきません

健康な歯を保つことは健康な体を保つことにつながります。ぜひ定期的な歯科受診をお願いします。

もし、すでに歯を失ってしまってもできるだけ早期に的確な治療をすれば、また再び美味しくご飯を食べることができるようになります。お困りの際はかかりつけ歯科と相談の上、一度受診にいらっしゃってください。

歯科口腔外科
ホームページ

未来の医療者がここに！　～第４回 夏休み医療探検隊を開催しました～

８月２日（日）、中学生を対象とした医療体験イベント「夏休み医療探検隊」を開催しました！ 当日は 24 名の中学生が参加し、医療の最前線に触れる特別な一日を過ごしました。初めて目にする高度な医療機器、初めて自分の手で触れる医療の技術。 体験中の子どもたちの瞳は、終始キラキラと輝いていました。この夏の小さな体験が、未来の夢へとつながる大きな一歩になりますように。 いつの日か成長した皆さんと、「医療のパートナー」として一緒に働ける日が来ることを、スタッフ一同、心から楽しみにしています！





皆さんに適切な医療を提供するための当院の診療に対する考え方をお知らせします

基本理念

春日井市民病院は自治体病院として地域の医療にかかわる要望に誠実かつ不断に応えることを存立の意義とする。

基本方針

1. 人権の尊重によって築かれる相互の信頼のもとに、医療を受けられる方の意思が反映された医療を行います。
2. 正当な根拠に基づく良質で高水準の医療を効率的に行うために絶えず研鑽します。
3. 急性期医療の拡充と専門医療の推進に努めます。
4. 地域の基幹病院として、医療機関、介護サービス事業者、保健・福祉行政との連携を密にして地域完結型医療を推進します。
5. 公営企業として健全な経営に努めます。

診療を受ける皆さんの権利と守っていただく事項

春日井市民病院では診療を受ける皆さんと、私たち病院職員の双方が互いに尊敬し、信頼し、協力しあって、初めてよい医療の提供ができると考えています。相互に信頼し協力しあって医療を行うために、私たち病院職員は皆さんに次に掲げる権利を約束するとともに、守っていただく事項をお知らせします。

〔皆さんの権利〕

1. 人権を尊重され、プライバシーを守られて診療を受けること
2. 自分の病気や治療内容について、充分な説明を受けること
3. 治療を選択する権利と、同意できない診療を拒否すること
4. 診断や治療について、他の医療機関の医師の意見（セカンド・オピニオン）をきくこと
5. 自らの意思を表明できない方も人権を尊重され適正な医療を受けること

〔皆さんに守っていただく事項〕

1. 自らの健康状態や治療中に生じた問題について病院職員に伝えること
2. 院内では静粛を保ち、大声を発したりして他の方々に迷惑をかけないこと
3. 医療費の請求を受けたときは、すみやかに支払うこと

〔こどもの患者さんの権利と守っていただくこと〕

1. あなたは、ひとりの人として大切にされ、ほかの人に知られたくないことは、ほかの人に伝わらないように守られます。
2. 病気や治療について、わかりやすい言葉で説明を受けることができます。
3. あなたにとって、一番よいと考えられる医療を安全に受けることができます。
4. わからないことや心配なことを病院の人に聞いたり、あなたの気持ちを話したりすることができます。
5. 病院でも、あなたが安心できる人と、できる限り一緒に過ごすことができます。
6. 病院では、できる限り、遊びや学びの機会が大切にされます。
7. みんなが気持ちよく過ごすために、病院の約束を守ってください。

※　紙面の QR コードより、当院の詳細情報をご覧いただけます。 また、LINE や Facebook におきましても、最新の情報を随時発信しております。ぜひこの機会にご登録・フォローいただけますと幸いです。当院では、皆様からいただいた貴重なお声を今後の広報誌づくりに活かしてまいりたいと考えております。ぜひアンケートへのご協力をお願い申し上げます。

春日井市民病院 公式Facebook　　春日井市民病院 公式LINE　　春日井市民病院　　広報誌「さくら」アンケート

発　行　春日井市民病院　広報委員会（経営戦略室内）
〒486-8510 春日井市鷹来町１丁目１番地１　TEL：0568-57-0057（代表）
発行日　令和８年９月